

第3章 ストレスに強くなれる対処法

今日でできることだけを今日はやる

ではここからは、今、まさにあなたに大きなストレスが降りかかった際に、どのように対処すれば少しは楽に持ちこたえられるかということについてお話ししていこうと思います。

「先のことは先で考える」というのがストレスに強くなれる考え方だとすでにお話ししましたが、では今日、この瞬間は何を考えて、どう行動すればいいのでしょうか。

そう、今日は、今日の自分ができることをやればいいのです。

これは「遠い未来をいいものにするために今を頑張ろう」という意味ではありません。

言いたいのは「未来のことはさておき、ただ今日の自分が『頑張ったな』と思えることや、『なかなか楽しいな』と思えることをしてみましよう」ということです。

今日の自分の行動ならば、今日の自分がコントロールしたり変化させることができます。未来のことには今の自分には手が出せませんが、今日の自分の振る舞いならば今すぐに変えられます。

今日の自分の行動をいいものに変えていけば、結果的に未来の自分のあり方がいい方向に変わる確率だつてきつと高まるでしょう。しかし、できれば「未来を変えることを目標にして、そのために努力する」という欲深で苦しいイメージからは離れてみましょう。今日のこの瞬間をいい時間にするだけでいいやと決めて、できることをすることで、気持ちに余裕が生まれてきます。

ちなみに、これはお酒や薬物に溺れている人、過食や自傷などの望ましくない行動が習慣になっていく人が回復するためにも有効な方法です。たとえばお酒に溺れている人が今後、二度とお酒を飲まなくなるような抜本的な解決策を見つけ出せといわれても、そんなものは簡単には見つかりません。しかし、この瞬間だけやめるための方法ならば何か考えつくでしょう。

さらにこの「今日できることを今日はやる」という考え方は、実は過去に、もはや変え

ることができないトラウマティックな体験をして、その苦しみを抱えて生きている人にも有効な方法です。

「過去のことなんて忘れて」などという意味ではありません。忘れられないことは忘れられません。ただし、つらいことがあって、なかなか立ち上がれない気持ちになっている際にも「今日、この瞬間にできることは何かある」と信じて、本当にささやかなことでいいから、今日の自分ができることを探してみることから始めてほしいと思います。

ちなみに、これはストレスに強くなれるだけでなく、立派な生き方にも通じるあり方ですし、結果的に未来もよりよくすることができると思います。

他人に手伝ってくださいと言う

次にお話することは、ストレスマネジメントにおける最も大切な技術として、今日、学校教育でもさかんに教えられています。

それは、うまくいかない時に他人に「手伝ってください」「助けてください」と率直に言うことです。

行きづまった時に、誰にも助けを求めず、たったひとりでその困難に立ち向かう人を見

ると、私たちはその運命から逃げずに自ら受け止めようとする潔さに心打たれます。だからこそ『フランダーズの犬』のネロ少年に私たちは涙するわけですが、最後の最後まで他人の助けを借りようとせず、犬にしか頼らなかつたネロ少年はルーベンスの絵の前で亡くなりました。

ちなみに『母をたずねて三千里』では、九歳児のマルコはイタリアからアルゼンチンまで一万二〇〇〇kmの道のりをひとり旅して母のもとまでたどりつくわけですが、これは親切な人々に出会い、助けを得続けることができたからなせる業でした。フィクションだし。

人生において、自分の力だけで乗り越えられない事態に遭遇することは多々あります。そんな時に誰にも言わずにひとりぼっちで頑張るのではうまくいきません。

「自分は、今、苦しくて自分の力ではどうにもならない。申し訳ないが手伝ってほしい」と、誰かに伝えることができる潔さをもつことが大切なのです。

ヤミ金融に駆け込む前に「こづかい上げて！」と妻に泣きついたり、「宿題のノート写させて」と朝からクラスメイトに頼んだり、「無理は承知で、とても申し訳ないけど、シフト代わって」とバイト仲間に言うことこそ、事態のさらなる悪化を防止し、苦境から脱する方法でしょう。

それは結構情けないし、なんだかカッコ悪いなあと躊躇するのは無理ありません。しかし、自分の力には限界があります。その限界を見極めて、他人に潔く頭を下げるのが、ストレスに強くなるためには欠かせないのです。

助けを求めるという件で、妻への敬意を込めてわが家のエピソードを一つ。

一〇年以上前のもとても暑かった夏、わが家の冷蔵庫が故障してしまい、まったく温度が下がらなくなりました。どうしようと妻はさんざん考えたあげく、ついに冷蔵庫の中身をご近所さんにかけていき、そして言いました。

「すみませんが、実は冷蔵庫が故障して……。もしよろしければ、つまらないのですが……しばらく預かってください！」

まあ、普通は食べてくださいと言いますね。でもまさに偶然、その家には大きな業務用冷蔵庫があって、わが家の食材はすっぽり収まったのです。頼んでみるものですね。ご近所さんには本当に感謝です！

知らないことを知らないと言っ

私たちはそもそも「知らない」ということを認めることが苦手です。特に若くして医師

とか教師などという人に教える立場になってしまったような人や、そのくらい知っていて当たり前とされそうな年齢に達してしまった人は、「自分が知らない」ということを他の人に知られたくないという気持ちに陥りがちになります。

しかし、もし知らないことを知ったフリをしてやり過ごすことを繰り返していると、いつまでも知らないことは知らないままとなります。さらに「知らないことが、いつバレるのだろう」と内心ビクビクしながら過ごさなければならなくなるかもしれません。

逆に「私は知らない」ということを認め、「教えてください」と言えるようになること、新たな知識を得ることができるだけでなく、「知らない」という弱みを隠さなくて済むようになるので、とても気が楽になります。

少し前のことですが、何かの研修会に行った際に、講師の先生が話される用語がいったいどういう意味なのか、さっぱりわかりませんでした。隣にいた知り合いの医師はその話をうなずきながら熱心に聞いていました。

あまりにわからないので、その知り合いの医師に「〇〇って何ですか？」と勇気を出して小声で尋ねました。そうしたところ、その医師もホッとした顔で「私も実はわかりません。宮田先生、知ってると思っていました」と言いました。

なんだ、どっちも知らないんだと私もホッとして、あとは「自分はこのくらい知ってる

とあって、そんなに知られてもいない専門用語をそのまま使って話す、聴衆のことを考えることのできない講師の悪口」で盛り上がりました。

自分のわからないことは結構他の人もわからないものです。

この世界は私たちの知らないことだらけです。知らないことを率直に尋ねる習慣をつけることが、ストレスに強くなれる対処法であると知っておきましょう。

いやなことを丁寧に断る

私たちは子どもの頃から「好き嫌いしてはいけない」と言われ続けてきました。大人の言うことを素直に聞くのがいい子であり、不満を言わず、組織に逆らわず、じつと我慢することが大切だと繰り返し習ってきたわけです。

確かに社会の中では、いやなことであっても引き受けなければならぬ場面はあります。特にいやなこともするからこそ、その対価として給料をもらう「仕事」ではそういうことはありがちです。

しかし、いつ何時でもいやなことのすべてを引き受けなければならないかといえば、そうではないでしょう。やはり時には「すみません、さすがに無理です」「今はちょっと余

裕がなくて」「どうしても興味が湧きません」と断ることも必要なのだと思います。

ただし、断るのは実は引き受けるよりも難しいのです。「断れば相手はガツカリするだろう」「気を悪くして、嫌われたらいやだな」などと考えてしまうからです。

だからこそ、断るには一定の技術がいります。

たとえば、たいして興味のないライブに行こうと友だちから誘われたとしましょう。

そんな時は、「うわー、ごめん！ その日は都合がつかないなあ。いやあ残念。君は行っていいなあー」などと、「残念な感じ」とか「羨ましい感じ」などを雰囲気や口調から醸し出してみるのが基本形でしょう。

さらに、その相手に誘ってくれた感謝を伝えたり、そのアーティストに夢中になっているという相手の気持ちに水を差さないようにしたり、断ったのも仕方なかったんだと納得してもらえるようにする、つまり丁寧**に心を込めて断ることが必要**です。そうすれば、あとと無用なトラブルは起こりません。

ちなみに、こんなことを書くと、私が誘いを断ったらいやで断っていると思われるのですが、たいしては日程の調整がつかずに断っているだけです。ご友人のみなさんは誤解なきように。

必要ならば嘘もつく

さらに一歩進んだ話をしようと思います。

たとえば、あんまり好きではない知り合いから映画に誘われました。その日は時間も空いているし、誘われた映画自体はむしろ行きたいぐらい。でもその人と一緒には行きたくない。そんな時にどうするか。もし正直に言えば「あなたのことが好きじゃないから断ります」ということになりましたが、そんなことを率直に言ったらあとと大変です。ではどうするか。

そう、そんな時はしつかりと嘘をついて断ってください。

「ごめん。こここのところ忙しくて」「先約があつて断れなくて」、だいたいこんな感じでしょう。

これは不当な利益を得るためとか、相手を陥れるためにつく嘘ではありません。この嘘は、だますためではなく、相手との関係をこじらせないための嘘、私たちが生きていく中で必要な人付き合いを円滑にするための嘘であり、相手への思いやりがつかせる嘘です。

そういえば外科医である父が、私が高校生の頃、こんなことを言っていました。「嘘つ